

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN
DAN MERAH SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SD NEGERI JONO KEC.BAYAN
KAB.PURWOREJO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**




**Oleh :
Aniroh
10604227394**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER TAHUN 2012**

PERSETUJUAN


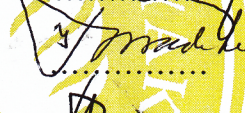


Skripsi yang berjudul “ PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN DAN MERAIH SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA SD NEGERI JONO, KECAMATAN BAYAN, KABUPATEN PURWOREJO “ yang disusun oleh Aniroh, NIM 10604227394 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 September 2012
Pembimbing


Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP.19810125 200604 1 001

PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Lompat dengan Rintangan dan Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SD Negeri Jono Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo” yang disusun oleh Aniroh, NIM 10604227394 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua Penguji		7-11-12
Sismadiyanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		5-11-12
Dapan, M.Kes	Penguji I (Utama)		7-11-12
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		5-11-12

November 2012

Yogyakarta,
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP.19600824 198601 1 00

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan yang mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 7 September 2012
Yang Menyatakan



Aniroh
NIM 10604227394

MOTTO

1. Jadilah orang yang selalu bermanfaat bagi orang lain karena dengan itu kamu bisa mendapatkan segalanya (Q.S Al – Baqoroh , 153)
2. Kegagalan adalah sukses yang tertunda (Pepatah)
3. Seseorang yang sering mencoba adalah seseorang yang akan maju (Pepatah)
4. Hari ini harus lebih baik daripada hari kemarin, lusa harus lebih baik daripada hari ini (Pepatah)
5. Kemarin penuh dengan angan-angan, hari ini jadi kenyataan, esok penuh dengan harapan (Pepatah)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Suami saya tercinta (Pawitno,S.Pd)
2. Ibu (Wiji) dan Bapak (Wiryotaruno)(Almarhum)
3. Ibu (Sulami) dan Bapak(Somomiharjo)
4. Nanda tersayang (Fahrul Fatoni) dan (Husnun Zulfa)

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN RINTANGAN
DAN MERAIH SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA SD NEGERI JONO KEC. BAYAN
KABUPATEN PURWOREJO**

**Oleh:
Aniroh
10604227394**

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah masih rendahnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa putra, masih rendahnya kemampuan fisik (keterampilan gerak dasar) siswa putra, serta masih kurang optimalnya prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa putra. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra SD Negeri Jono, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, tahun pelajaran 2011/2012.

Metode penelitian menggunakan eksperimen dalam bentuk *The One Group Pre test & Post test Design*. Populasi penelitian ini siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Jono, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo yang berjumlah 38 siswa. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu dengan latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran, serta variabel terikatnya yaitu lompat jauh. Instrumen penelitian yang digunakan roll meter, test yang digunakan test lompat jauh gaya jongkok. Analisis data menggunakan t-test.

Hasil penelitian diperoleh bahwa perhitungan uji-t antara pre test dan post test diperoleh nilai skor $t = 8,023$, dan p signifikansi; 0,000 lebih kecil daripada 0,05 berarti ada pengaruh yang signifikan antara latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra SD Negeri Jono Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kata kunci : lompat dengan rintangan, meraih sasaran dan lompat jauh

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Seru Sekalian alam yang selalu melimpahkan rahmad-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapatkan dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat dinilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah saya untuk mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd. MA . Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menerima kami sebagai mahasiswa S1.
2. Bapak Drs Rumpis Agus Sudarko, M. S. Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M. Si Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
4. Bapak Sriawan, M. Kes Koodinator Prodi PGSD Penjas yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
5. Bapak Ahmad Rithaudin M. Or Dosen Pembimbing, yang telah memberikan petunjuk bimbingan dan arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Bapak Soni Nopembri, M.Pd Penasehat Akademik yang telah memberikan petunjuk kepada kami selama kami studi di Universitas Negeri Yogyakarta ini.

7. Ibu Sri Sundari, S. Pd Kepala SD Negeri Jono Kecamatan Bayan Kabupaten Purworejo, yang telah memberikan ijin penggunaan siswa putra kelas IV dan V sebagai sample penelitian.
8. Para Dosen FIK UNY yang telah ikut serta memberikan ilmu pengetahuan selama kami studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
9. Guru-guru SD Negeri Jono yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
10. Semua teman-teman Mahasiswa PKS UNY yang telah memberikan bantuan dalam penelitian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat bagi pembinaan dunia atletik khususnya lompat jauh di masa yang akan datang.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii-ix
DAFTAR ISI	x-xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Lompat Jauh	20
3. Teknik Dasar Lompat Jauh	22
4. Karakteristik Anak SD Kelas IV- V	28
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Sampel dan Populasi Penelitian	41
D. Instrumen dan TeknikPengumpulan Data	41
E.Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi	55
C. Keterbatasan Penelitian	55
D. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Penelitian.....	47
Tabel 2. Ringkasan Uji Normalitas Sebaran	50
Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homoginitas Varians Amatan	51
Tabel 4. Perhitungan Uji- t	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gerakan Loncat-Loncat	14
Gambar 2 Latihan Melompati Rintangan	15
Gambar 3 Latihan Lompat Meraih Sasaran	17
Gambar 4 Cara Melakukan Gerakan Tumpuan	23
Gambar 5 Sikap melayang di udara pada lompat jauh gaya jongkok ...	26
Gambar 6 Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	27
Gambar 7 Rancangan Kerangka Berpikir	37
Gambar 8 Skema Rancangan Penelitian The One Group Pre Test & Post Test Design	39
Gambar 9 Histogram kemampuan lompat jauh pada tes awal.....	49
Gambar 10 Histogram kemampuan lompat jauh pada tes akhir	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	60-63
Lampiran 2. Sertifikat Peneraan Dari BMG	64
Lampiran 3. Instrumen Test Lompat Jauh	65
Lampiran 4. Daftar Hadir Siswa	66
Lampiran 5. Hasil Rekapitulasi Data Penelitian.	67-75
Lampiran 6. Program Latihan Test Lompat Jauh	76-84
Lampiran 10. Foto Lampiran Program Latihan Lompat Rintangan dan Meraih Sasaran	85-87